

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 77
(МБДОУ - детский сад № 77)

620142, г. Екатеринбург, ул. Фрунзе, 36 «А», тел. (343) 257-27-09, адрес эл. почты mbdou77_len@mail.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
Протокол № 1
«31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад № 77
_____/М.В.Зубаирова

Приказ № 54-ОД
от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Лечебная физическая культура»

**для детей 5-7 лет
(срок реализации – 2 года)**

Автор-разработчик:
Минеева Л.П.,
педагог дополнительного
образования

2. Комплекс основных характеристик

2.1. Пояснительная записка

Направленность - программа дополнительного образования (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ №1441 от 15.09.2020г. Об утверждении «Правил оказания платных образовательных услуг»
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 77;
- Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования МБДОУ – детского сада №77;
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность состоит в том, что лечебная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно - сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК.

Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы,

уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

Отличительные особенности

Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Кроме того, данная программа учитывает предметные связи.

- Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
- Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
- Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
- Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Адресат образовательной программы. Программа рассчитана на два года обучения для детей 5-7 лет, предусматривает расширение и усложнение программных задач в соответствии с возрастными особенностями и возможностями ребенка-дошкольника.

Старший дошкольный возраст – это период быстрого роста и физического развития организма ребенка, а поэтому ДОО должно уделить значительные усилия для нормального развития воспитанников. В этот период необходимо обратить внимание на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также стимулировать нормальный обмен веществ в организме. Важное значение в этом возрасте имеет также укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие мышечной системы, формирование правильной осанки, двигательной активности детей. Это влияет на развитие центральной нервной системы и, совершенствует анализаторы и развитие взаимодействия.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения.

Именно в период 5-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые

двигательные умения осваиваются без специального инструктора.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 1 академический час (для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут).

Объем общеразвивающей программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения Программы 144 часа:

- 1 год обучения – 72 часа;
- 2 год обучения - 72 часа.

Срок освоения Программы:

- 36 недель / 9 месяцев (с 01.09 по 31.05) - 1 год обучения
- 36 недель / 9 месяцев (с 01.09 по 31.05) - 2 год обучения

Уровневость. Содержание Программы организовано в соответствии с уровнем сложности – стартовый, который предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое в каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений.

Формы обучения: групповая (до 15 человек)

Виды занятий. Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- практическое занятие
- игра
- открытое занятие

Формы подведения результатов: беседа, диагностические игровые упражнения, наблюдение, оценка качества исполнения контрольных упражнений, открытое занятие.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель Программы: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- Обучение рациональному дыханию.
- Освоение основных двигательных навыков и умений.

Развивающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;

- формирование познавательной активности;

Воспитательные:

- Воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности.

- Воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Оздоровительные:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.

- Повышение умственной и физической работоспособности.

- Повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Знания о спортивно – оздоровительной деятельности»	2	2		Беседа
2	ОРУ в положении стоя	6	1	5	Наблюдения, практические занятия, упражнения, игра
3	ОРУ в положении сидя	6		6	
4	ОРУ в положении стоя и сидя	6		6	
5	ОРУ в положении лежа на спине и животе	6		6	
6	ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках	6		6	
7	ОРУ с гимнастическими палками	8	1	7	
8	Ходьба разными видами шага.	6	1	5	
9	Занятия фитбол – гимнастика	8	1	7	
10	ОРУ лежа и стоя на четвереньках	10	1	9	Диагностические игровые упражнения
11	Проверка состояния физического здоровья	6		6	
12	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		72	10	62	

Содержание учебного (тематического) плана

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие «Знания о спортивно–оздоровительной деятельности».

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки. Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега.

РАЗДЕЛ 2. ОРУ в положении стоя.

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки. Ознакомление с различными отклонениями в осанке.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в

положении стоя, подвижная игра «Клей».

РАЗДЕЛ 3. ОРУ в положении сидя.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».

РАЗДЕЛ 4. ОРУ в положении стоя и сидя.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».

РАЗДЕЛ 5. ОРУ в положении лежа на спине и животе.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».

РАЗДЕЛ 6. ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».

РАЗДЕЛ 7. ОРУ с гимнастическими палками.

Теория: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с гимнастическими палками

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».

РАЗДЕЛ 8. Ходьба разными видами шага.

Теория: Дать представления о разных видах ходьбы. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба разными видами шага.

РАЗДЕЛ 9. Занятия фитбол – гимнастика.

Теория: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Занятия фитбол – гимнастика. Подвижная игра «Ловишки со стеной». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами». Подвижная игра «Хоп».

РАЗДЕЛ 10. ОРУ лежа и стоя на четвереньках

Теория: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений лежа и стоя на четвереньках.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».

РАЗДЕЛ 11. Проверка состояния физического здоровья

Практика: Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».

РАЗДЕЛ 12. Итоговое занятие

Практика: Организация показательных выступлений обучающихся. Обсуждение результатов, подведение итогов.

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Знания о спортивно – оздоровительной	2	2		Беседа

	деятельности»				
2	ОРУ в положении стоя	6	1	5	Наблюдения, практические занятия, упражнения, игра
3	ОРУ в положении сидя	6		6	
4	ОРУ в положении стоя и сидя	6		6	
5	ОРУ в положении лежа на спине и животе	6		6	
6	ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках	6		6	
7	ОРУ с гимнастическими палками	8	1	7	
8	Ходьба разными видами шага.	6	1	5	
9	Занятия фитбол – гимнастика	8	1	7	
10	ОРУ лежа и стоя на четвереньках	10	1	9	Диагностические игровые упражнения
11	Проверка состояния физического здоровья	6		6	
12	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
		72	10	62	

Содержание учебного (тематического) плана

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие «Знания о спортивно–оздоровительной деятельности».

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки. Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега.

РАЗДЕЛ 2. ОРУ в положении стоя.

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки. Ознакомление с различными отклонениями в осанке.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».

РАЗДЕЛ 3. ОРУ в положении сидя.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Охотники за приведениями».

РАЗДЕЛ 4. ОРУ в положении стоя и сидя.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».

РАЗДЕЛ 5. ОРУ в положении лежа на спине и животе.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».

РАЗДЕЛ 6. ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».

РАЗДЕЛ 7. ОРУ с гимнастическими палками.

Теория: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с гимнастическими палками

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».

РАЗДЕЛ 8. Ходьба разными видами шага.

Теория: Дать представления о разных видах ходьбы. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба разными видами шага.

РАЗДЕЛ 9. Занятия фитбол – гимнастика.

Теория: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Занятия фитбол – гимнастика. Подвижные игры Быстро - возьми», «Мышеловка», «Флажки», «Мороз». Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

РАЗДЕЛ 10. ОРУ лежа и стоя на четвереньках

Теория: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений лежа и стоя на четвереньках.

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

РАЗДЕЛ 11. Проверка состояния физического здоровья

Практика: Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Море волнуется».

РАЗДЕЛ 12. Итоговое занятие

Практика: Организация показательных выступлений обучающихся. Обсуждение результатов, подведение итогов.

2.4. Планируемые результаты реализации Программы

В результате освоения программы дошкольников:

Метапредметные:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- играть в подвижные игры
- показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Личностные:

- сформированное чувство ответственности за своё здоровье
- стремление к здоровому образу жизни
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- умение использовать приемы личной самодиагностики, саморегуляции.

Предметные:

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- знать правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка
- знать что такое правильная осанка
- знать гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях
- знать правила приема воздушных и солнечных ванн, значение занятий на открытом воздухе,

температурный режим

- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

- Физкультурно-спортивный зал;
- Гимнастические палки;
- Обручи;
- Различные мячи;
- Гимнастические маты;
- Рулетка;
- Свисток;
- Секундомер;
- Индивидуальные коврики;
- Мячи резиновые различного диаметра;
- Коврики со следочками;
- Мячи хип-хопы;
- Гимнастическая скамейка;
- Наклонная доска;
- Эспандер.

Информационное обеспечение

- книги и журналы;
 - видео материалы с тренировочными комплексами;
 - интернет источники:
1. <https://muzebra.top/song/для+занятий+лфк> – музыка для занятий ЛФК
 2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
 3. www.consultant.ru – сайт Консультант плюс.
 4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования Минеева Любовь Петровна

Методические материалы

1. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура, 2010. - 164 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В.Борисова.- М: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 208 с.
4. Бабенкова, Е.А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях: методические рекомендации. - М.: УЦ Перспектива, 2011. - 78 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

3.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы контроля: входящий, текущий, итоговый.

Входящий контроль проводится перед началом работы и предназначен для знакомства с ребенком и определения уровня его подготовки.

Текущий – проводится после изучения каждой темы программы. Он позволяет провести подведение промежуточных итогов образовательной деятельности, оценить успешность продвижения обучающихся.

Итоговый – проверка уровня знаний, умений и навыков по освоению программы по окончании всего курса обучения: беседа, опрос, занятие-соревнование, технический зачет, открытое занятие.

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития. Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.) положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.) положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Осмотр перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения (через 3, 6, 9 мес.)

Эффективность занятий лечебной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений.

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

Состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо.

Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста

«контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%.

Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ЛФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств лечебной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

Переход с 1 комплекса лечебной физкультуры на 2-й производится при условии силовой выносливости мышц:

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Спина «Рыбка»	не менее 1 мин.
Живот «Уголок»	не менее 35 сек.
Шея	не менее 1 мин.

Переход со 2 комплекса лечебной физкультуры на 3-й при силовой выносливости мышц:

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Спина «Рыбка»	не менее 1 мин. 30 сек.
Живот «Уголок»	не менее 1 мин
Шея	не менее 1 мин. 30 сек

Тестирование проводится следующим образом:

1. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости. (В сек.)
2. «Уголок» - лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности кушетки, пола. Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости. (в сек.) Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.
3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).

Функциональная проба на силу мышц стопы проводится при поднятии на носочки.

4. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А.Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова./.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева./.- Москва, 2006.
6. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.
7. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», С- Пб.»Детство – Пресс», 2007;
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
9. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Зубаирова Марина Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023